

УДК 796:378

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

К. А. Каримов

курсант 1 курса

Могилевского института МВД (Беларусь),

11 взвод

*Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,
старший преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

Повышение эффективности обучения возможно за счет качественно новой организации учебных занятий [1]. Воспитывать и совершенствовать физические качества курсантов можно различными способами. Высокую эффективность для воспитания и совершенствования физических качеств имеет сочетание физических упражнений, используемых в таком виде спорта, как воркаут. Он является простым и эффективным средством развития физических качеств и двигательных способностей и включает в себя разнообразные физические упражнения на перекладине, брусьях, ходьба на руках и многие другие акробатические упражнения от самых простых до самых сложных.

Перекладина — универсальный спортивный снаряд. На нем выполняются разнообразные динамические упражнения, оказывающие нагрузку на верхнюю часть туловища. Основную часть движений выполняют мышцы груди, бицепс, часть мышц спины, мышцы плеча, трицепс и мышцы живота. Упражнения на высокой перекладине тренируют координационные способности («Алмаз», «Выход силой» и другие). Существует большое количество упражнений на развитие силовой выносливости, статические упражнения, развивающие мышцы передней и задней части бедра, большую ягодичную мышцу («Дракон», «Горизонт» и другие). Ходьба на руках тренирует баланс и чувство равновесия.

Воркаут полезен не только для развития физических качеств, но и для укрепления здоровья. Благоприятное воздействие оказывается на позвоночный столб, связочно-мышечный и опорно-двигательный аппарат.

Приоритет данного направления совершенствования ППФП зависит от многих факторов, первостепенным из которых является взаимосвязь основных форм занятий в решении задач подготовки курсантов, формирования мотивации курсантов к личному физическому совершенствованию. Внедрение воркаута в систему ППФП курсантов может способствовать

целенаправленному воспитанию комплекса физических способностей, развитию профессионально важных физических качеств и повышению уровня общей физической подготовленности.

1. Бойченко С. Д., Костюкович В. Е., Руденик В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография. Гродно : ЮрСаПринт, 2015. 254 с. [Вернуться к статье](#)